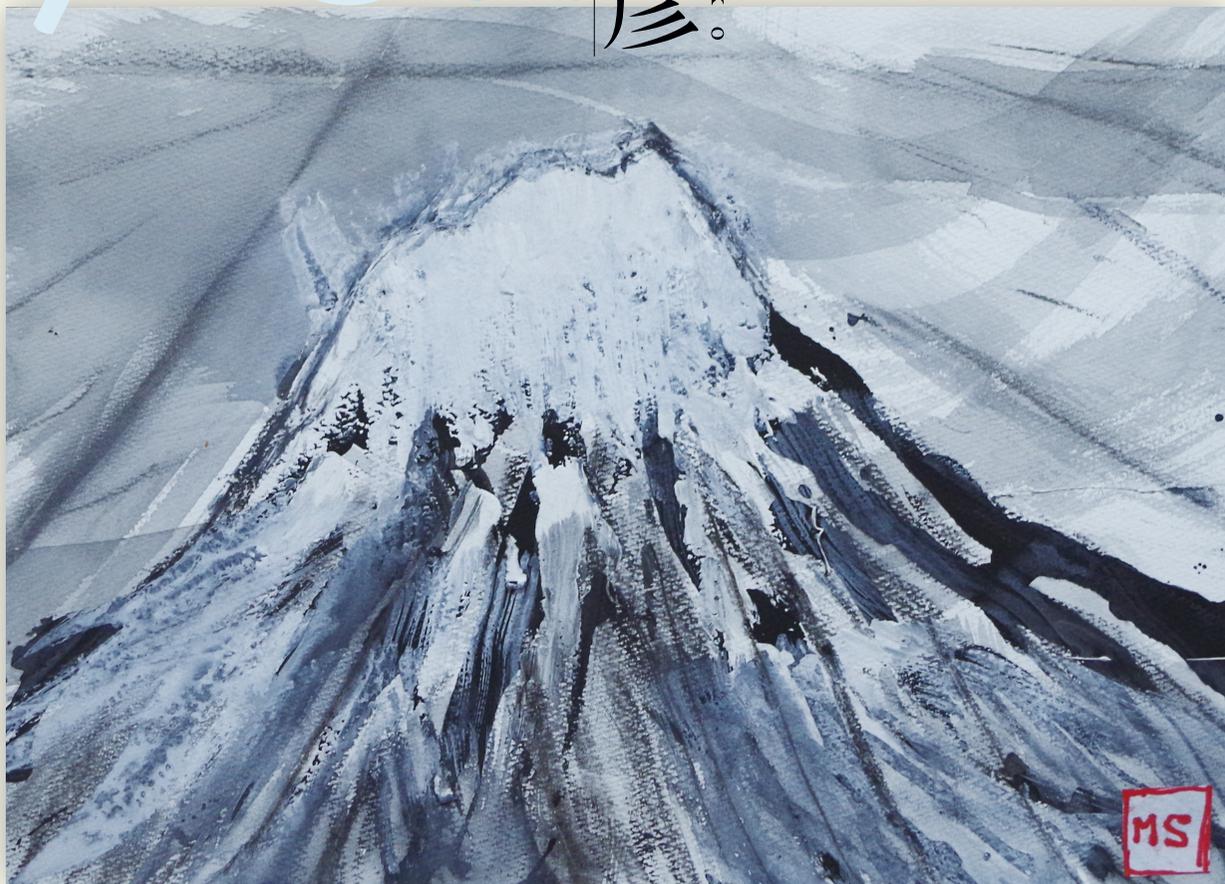


70th.

古希記念
臨床美術作品集

Sato Masahiko
佐藤雅彦



古希に寄せて

2024年5月10日に70歳の誕生日を迎えました。

今でもiPhone、iPad、Apple Watch、Alexa（スマートスピーカー）などを使いながら、平凡ですが、小さなことに感謝する毎日です。

サラリーマン時代は、生活費を稼ぐために嫌なことも我慢して、ストレスの多い日々でした。

70年の人生で一番大きな決断は、クリスチャンになったことです。

命が尽きればイエス・キリストの身元に行けるので、死はちつとも恐くありません。むしろイエス・キリストと会えてうれしく思います。

これからは我慢することなく頑張らず、人目を気にせずに、好きなことだけをして、好きな人だけと付き合い、楽に過ごしていきたい。

今は、生きているというより生かされているという感じですが。

生かされていることは当たり前ではなく、奇跡だと思います。

これからも、人の役に立つように、認知症になった体験を伝えていきたいと思っています。

小さな幸せを大切に生きていきます。



佐藤雅彦

略歴

1954年5月10日、岐阜県海津市生まれ。

小学校では算数が得意で、作文の苦手な少年だった。

名城大学理工学部数学科卒業。

中学校の数学の教師をした後、システムエンジニアとしてコンピュータ会社
社に転職。

1993年（39歳）、川口福音自由教会で洗礼を受け、クリスチャンとなる。

2005年（51歳）、アルツハイマー型認知症と診断される。

2011年（57歳）、絵画の制作（臨床美術）を始める。

2014年（60歳）、大月書店より『認知症になった私が伝えたいこと』を
出版（後に、本書を原作としてNHKのドラマ番組が制作・放映）。

同年、認知症の当事者の全国組織「日本認知症ワーキンググループ」を立ち
上げ、共同代表に就任。

2016年（62歳）、ピアノを始める。

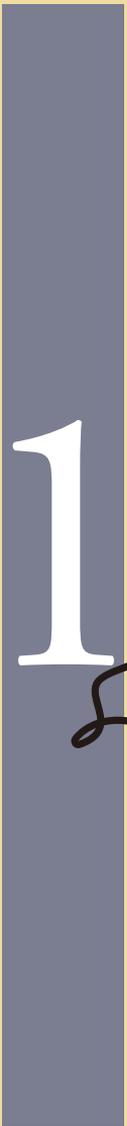
2017年（63歳）、川口市で絵画と写真の個展「佐藤雅彦・希望の世界」
を開催。

2019年（65歳）、ピアノ発表会を開催。

現在、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ理事。川口市在住。

心のきよい者は幸いです。
その人たちは神を見るから。

【マタイの福音書5章8節】



A

R

T



「桜屏風」



「満開の桜の大木」



「ブロッコリー」



「森のアナログプリント」



「ハンドフラワー」



「雪解け絵」



「月夜の森」





「透かし窓に輝く月光とスキ」



「秋の月夜」



「春の小野菜の水彩画」

さばいてはいけません。
さばかれないためです。

【マイの福音書7章1節】



2

A U T O B I O G R A P H Y

私の人生

2005年10月27日、51歳の私は、アルツハイマー型認知症と診断されました。当時、私は会社勤めをしていました。

医師から「あなたはアルツハイマー病です」と言われたときは、頭が真っ白になり、何も質問できませんでした。医師からは十分な説明がなかったので、書店や図書館に通って、アルツハイマー病に関する本を片っ端から読みました。でも、知識が増えるとともに希望を失っていききました。何を読んでも、「認知症になると考えることができなくなる」「日常生活ができなくなる」「いずれは自分自身のことかわからなくなる」「意志も感情もなくなる」といった、絶望的な情報しか書かれていなかったからです。



私は1954年、岐阜県で6人兄弟の次男として生まれました。兼業農家だったので、田植えや稲刈りなどを手伝いながら育ちました。小学校の頃から算数の得意な、作文の苦手な少年でした。

岐阜県立大垣工業高校の電子科から名城大学（愛知県）に現役で入学し、数学

科で数学を学びました。卒業後は中学校の数学教師になりましたが、向かなかったため、間もなく辞めました。

コンピューター関連の仕事に就くために東京に出てきたのは24歳のときでした。プログラムを組む仕事はおもしろく、SE（システムエンジニア）として充実した日々を送りました。

バブル時代で景気もよく、埼玉県川口市に東南角部屋4DKのマンションを購入したのは32歳のときです。133戸のマンション管理組合の初総会。推されて私は組合理事長に就任しました。管理会社がさまざまな運営をしていることを知って、私は再三改善を要求しました。それでも聞き入れられず、結局、管理会社を変更することになりました。

耳鳴りがするようになったのは、その頃でした。多忙な勤務と労働組合役員の活動、そしてマンション管理組合理事長としての重責によるストレスだと思いました。病院に行くと、「突発性難聴」との診断で入院。1週間すると、聴力も戻り復帰しました。でも、なぜか仕事に対する意欲が戻りません。そして、緊張することが多くなつて、一人で生活する自身がなくなり、岐阜の実家に帰ったのです。心療内科では「過労による神経衰弱状態」と言われました。

3ヶ月ほど静養して職場に復帰すると、会社の配慮で、負担の大きいSEから他部署へ配置転換となりました。でも、思うように頭が働きません。休職することになります。

翌年、復職し、資材課での仕事が始まりました。業務は、パソコンの入荷検品出荷作業などでした。こうした単調な仕事に私はやりがいもなくしてしまい、「自分は何のために生きているのだろう」と考えるようになりました。これが30代後半のことです。



ある日、郵便受けに入っていた聖書研究会のビラに目が留まりました。それをきっかけに、自宅近くのキリスト教会に通うことになりました。結果として、40歳を目の前に洗礼を決意し、94年のイースターの日に洗礼を受け、クリスチャンになりました。生きる目的はなかなか見つかりませんが、その後、職場近くの教会に通ってみて、初心者のための聖書勉強会に参加して納得がきました。

同じ頃、民間援助団体の「ワールド・ビジョン・ジャパン」を知り、活動の輪にも加わりました。96年にはタイの寒村を訪問し、2003年には民間援助団体日本国際飢餓対策機構を通じて支援していたバングラデシュの子どもに会いにも行きました。

一方、職場は購買課に異動。2000年に社内のコンピュータシステムの變更に伴い、仕事量が増え、仕事がこなせなくなり、二度目の休職となります。今から思えば、この頃に認知症を発症していたのかもしれない。

02年に配送グループに復職しますが、配送先を見つけるのに時間がかかったり、帰り道に迷ったり、正しく届けたかどうか不安になることが増えました。そして05年になると、台車をユーザー先に忘れるようになり、商品が複数個あると、届けた記憶が不確かになり、ますます不安になっていきました。

認知症と診断を受けたのは、そんなときだったのです。私は絶望しましたが、もっと人生を楽しみたかったので、病気休暇を選び、その後、06年2月、25年間勤めた会社を辞めました。



退職直後は仕事の重圧から解放された気分でした。教会の聖歌隊に入って歌の練習をしたり、ワールド・ビジョン・ジャパンの事務ボランティアをしたり、充実した毎日を送りました。ところが、06年4月に92歳の父が亡くなると、急に将来の不安が募ってきたのです。アルツハイマー病の本を読みすぎたのか、「料理をしている途中に電話がかかってきて、長話をしているうちにフライパンの火が燃え上がり、マンションが火事になる」といった妄想が頭をよぎるようになりました。

そして、診察の予約時に使っていたパソコンが故障したとき、パニックを起こしてしまいました。主治医からは、「男性のひとり暮らしでは、介護保険のヘルパー

派遣は無理」（本当は可）と言われ、グループホームへの入居を勧められ、私はさらに混乱して寝込んでしまいました。弟からの助言で、岐阜の実家に帰りました。何日間か眠り続けた後、今度は眠れなくなりました。外出して気分転換をはかろうとしましたが、外は大雨で散歩に出かけることができず、気が狂いそうになり、神に祈りました。

「愛する天のお父様。私は今、気が狂いそうです。どうか正気に戻してください。ただし、それがあなたの御心ならばそれに従います、すべてを神に委ねます。アーメン」

すると心に平安が戻り、眠ることができたのです。神様が私を尊いと言われ、そして本当に私を愛してくださっていることを実感した瞬間でした。洗礼から12年、すべてを神に委ねるようになりました。



認知症になり、できないことも増えましたが、できることもたくさんあることに気がつきました。今は楽しみや張り合いのある暮らしを送ることができています。

57歳のときに絵画の制作を始め、62歳からは初めてピアノを習いました。認知症になったからこそ、他人の目を気にせず、他人と比較することなく自分の好き

なことに時間を使いたいと思います。自分は自分です。

自分を見つめる時間ができたおかげで、人生の目的を見つけました。それは神の栄光のために生きることです。具体的には教会に聖歌隊で賛美することが生きがいです。そのために生かされているとも考えています。

人間の価値は、「これができる」「あれができる」という有用性で決定されるものではありません。何ができなくとも尊い存在です。私はこれからも認知症の一人として、こうした考えを広く社会に訴えていきたいと思っています。あらためて、多くの人に助けられてここまでこられたことに感謝します。



生きがいについて

いきいきと豊かに生活するには「生きがい」が必要です。生きがいというのは、発見したり、自分で作り出したりするものではないと思います。偶然や人との出会いによって見つかるものです。また、生きがいは失って初めて初めてわかるものかもしれません。

私は、ずっと生きがいを探し求めてきました。若い頃の私はSE（システムエンジニア）をしていましたから、企業にコンピューターシステムを導入して、うまく稼働させることが生きがいでした。仕事ができることが価値のあることだと思っていたからです。

クリスチャンになってからは、教会の聖歌隊として、神のために歌うことが私の生きがいとなりました。

今は、私だけの新しい生きがいを見つけました。それは、元気をなくしている認知症の人たちに元気を届けることです。もう一つは、認知症に対する社会の偏見をなくし、認知症の人でも住みやすい社会を作ることです。これこそ、認知症になった私の生きがいです。その目標に向かって邁進していきます。

目標が達成されなくてもいいのです。目標に向かって努力をする、その過程が大切です。時には苦しいこともあります。充実した日々を送っています。

アートとの出会い

臨床美術との出会いは、私が57歳のとき、今から13年前（2011年）のことです。認知症と家族の会の世話人の方に誘われて、埼玉県立大学で行われていたイベントに参加したのがきっかけです。講師の方は、私に絵を見せながら、「この（見本の）とおりに描かなくてもいい。思ったとおり自由に描いていい」と言いました。私は、すぐに絵を描くのが好きになりました。

現在通っている教室は、東川口にある「スタジオ*千ひろば」です。2015年10月から続けています。毎月2回（第2・第4金曜日）、午前10時半より12時まで1点のアートを完成させます。12時から12時半までは鑑賞会。

臨床美術は、絵を描くことによって認知機能を回復したり、認知症を予防したり、進行を遅らせたりする芸術活動といえます。一種のアートセラピーです。

臨床美術は、誰かを感動させるために作品を作るのではなく、純粹に自分自身が創作活動を楽しむものです。描きたいように描きます。自分の個性を大切にすることが重要です。ですから、表現の上手・下手は関係ありません。作品の出来栄は二の次です。他者の評価も気にしません。相手の作品について感想を交換したりすることはありますが、優れているとか優れていないといった評価はしません。

私の作品について、臨床美術士は、「色が鮮やかで、明るくて、迷いが無い」と言ってくれます。アート作りのいいところは、他のことを考えることなく無心になれるところですよ。



臨床美術と出会い、私の人生はとても豊かになりました。認知症にならなかつたら、絵を描くことも、画集を出版することもなかったかもしれません。認知症になってよかったと思える点です

認知症になる以前の私は、できることに価値がある、つまり「doing」の世界で生きてきました。できることは素晴らしい、できない人は価値がないと考えていました。人より優れていることが重要だと、知らず知らずのうちに刷り込まれていました。そのため、認知症になると、できないことが増えて、自分は無価値の存在だと思い知らされて、絶望に陥りました。

でも、臨床美術と出会ってからの私は、存在しているだけでいい、ありのままでもいいという、「being」の世界を知りました。doingの価値観からbeingの価値観へ転換すると、生きるのは楽しくなりました。アート作品を作ることは、beingの世界であって、認知症の私でも心地よい時間になりました。

臨床美術はまさにbeingです。他の人と競争したり、優劣をつけたり、評価し

たりしません。歳をとっていても、障害を持っていても、認知症であってもいい。ありのままの自分による創作活動なのです。



臨床美術および臨床美術士は
芸術造形研究所の登録商標です。

認知症について

認知症の人というと、あなたほどのようなイメージを持っていますか。世の中には、ここに示すようなマイナスのイメージを持っている人も少なくありません。

- ◆記憶ができない、物覚えの悪い人
- ◆いつもボーツとしている人
- ◆何を考えているかわからない人
- ◆一人で生活できない、だらしない人
- ◆いつも探し物をしていたり、物取られ妄想のある人
- ◆徘徊したり、大声を出したり、暴力を振るったり、問題を起こす人
- ◆保護や介護されるだけの人
- ◆何をしでかすかわからない人
- ◆無能で責任能力がない人
- ◆自由を制限される対象の人

私は認知症になって、さまざまな人と出会い、新たな人生が拓けました。「認知症になっても不便ではあるが不幸ではない」とはつきり言えます。

その意味で私は、認知症につきまとうマイナスのイメージを払拭し、人々が次のようなプラスのイメージを持てるように尽力していきたいのです。

- ◆ 積極的に生きている人
- ◆ 可能性がある人
- ◆ 適切な援助があれば一人で暮らせる人
- ◆ 人権を持つている人
- ◆ 意見が言えて、判断ができる人
- ◆ 学習能力のある人
- ◆ 仕事ができる人
- ◆ 困っていることを認識し、工夫できる人
- ◆ 楽しみを見つけられる人
- ◆ 趣味を楽しめる人
- ◆ 誰かの役に立ちたいと思っている人



自分と同じように認知症になり、落ち込んだり、不安になったりしている人は多くいると思います。認知症の「先輩」として私は、そうした人たちへ伝えたい

ことがたくさんあります。参考にしてもらえれば幸いです。

- ◆ 認知症になっても不便であるが不幸でない。
- ◆ 認知症当事者は社会のお荷物的存在ではない。
- ◆ 認知症になったことをオープンにして、周囲の協力を得る。
- ◆ 人生を諦めたりしない。希望をなくさない。
- ◆ できないこともあるが、できることもたくさんある。
- ◆ 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きる。
- ◆ 認知症になっても、人間の価値が小さくなるわけではない。
- ◆ 自分に誇りを持つ。自己肯定感を持つ。
- ◆ 人の価値は「できる」「できない」といった生産性によるものではない。
- ◆ 認知当事者と知り合いになり、その人から元気をもらう。
- ◆ 役割を持って、ハリのある生活を送る。
- ◆ 自分でできることは、率先して行う。
- ◆ できないことはできないと割り切り、人の力を上手に借りる。
- ◆ 好きなことややりたいことを諦めない。
- ◆ 頼る人を見つける。頼り上手になる。
- ◆ 何もせずにボーッとしていると廃用症候群になるので、頭も体も使うようにする。
- ◆ 体調がよくても悪くても一喜一憂しない。

- ◆ 新たなことに挑戦する勇気を忘れない。
- ◆ 支えられていることに感謝する。感謝の気持ちを相手に伝える。
- ◆ 社会と接点を持ち、助け助けられて生活する。
- ◆ スマホやデジタル機器をうまく生活に取り入れる。
- ◆ 今を大切に生きる。
- ◆ たまにはおしゃれをして街に出て、日々の生活を楽しむ。
- ◆ できなくなったことを認めて、それでよしとする。必要以上に卑下しない。
- ◆ 困ったことより、楽しいこと・好きなこと・できることに目を向ける。
- ◆ 疲れているときは何もしない、何も考えない。休養すべきときだと考える。
- ◆ 調子のよいときに困りごとの解決策を考える。
- ◆ 無理はせずにちょっとだけ頑張る。
- ◆ 認知症や加齢に伴い、人より疲れやすくなることを受け入れる。
- ◆ 頑張る日と頑張らない日を決めて、メリハリのある暮らしをする。

私の生きかた40箇条

- [1] 人は人、自分は自分。他人と比べない。
- [2] 何事もポジティブにとらえる。
- [3] 未来は明るいと信じる。
- [4] 自分の能力を信じて生きる。
- [5] 一つの道が閉じたら、新しい道が開かれたと信じる。
- [6] 人生はなるようにしかならない。悲観的に考えない。
- [7] 人生は一度しかないので、悔いのない人生を送る。
- [8] 生きたお金の使い方をして、人生を楽しむ。
- [9] 向上心を忘れず、目標に向かって努力する。
- [10] 達成可能な目標を立てて、充実感を味わう。
- [11] 人の意見は参考程度にして、自分の生き方は自分で考える。
- [12] 自分の心の声に正直に生きる。
- [13] 自分の役割と活躍できる場所を見つける。
- [14] 新たな出会いがあるので、出会いを大切に。
- [15] 人生は自分の思いどおりにいかないものと悟る。
- [16] ないものねだりをせずに、持っているもので満足する。

- [17] 生かされていることに感謝して生きる。毎日が感謝。
- [18] 人の役に立つことをする。社会に貢献する。
- [19] 問題が起こったらそのときに考える。取り越し苦労はしない。
- [20] 物事には時があるので、待つことも必要。決して焦らない。
- [21] 小さいことには目くじらを立てずおおらかに生きる。
- [22] 辛いことに遭えば辛い人の気持ちが変わり、人生は深くなる。
- [23] 不幸に鈍感に、幸せに敏感に生きる。
- [24] いつまでも青春だと思い、若々しく生きる。若い人に気後れしない。
- [25] 不平・不満をもたない。
- [26] 一期一会の出会いを大切にする。
- [27] 失敗を恐れない。
- [28] 自分に限界を設けない。
- [29] 人生は人格を磨く道場。辛いことがあって当たり前。
- [30] どんな試練にも脱出の道が用意されているので、希望を捨てない。
- [31] 人のために自分の時間を使う。
- [32] いつまでも自分は発展途上の人間だと思い、向上心を忘れない。
- [33] 新しいことに挑戦する勇氣を持つ。
- [34] どんなことが起こっても自暴自棄にならない。
- [35] 自分の行動には自分で責任を持つ。

〔36〕 他人を羨まない。

〔37〕 自分の使命を探す。

〔38〕 自分を好きになる。

〔39〕 もらうことより与えることのほうが幸せだと考える。

〔40〕 人間は神様が作られた最高傑作なので、生きているだけで価値があると認める。



施設の職員の皆様へ

今いる介護付き有料老人ホームでお世話になって1年になりました。施設長様をはじめ、すべてのスタッフの皆様ありがとうございます。

夜勤スタッフの皆様、いつもありがとうございます。夜のお薬や乾燥肌の薬など、サポートしていただき感謝です。

厨房スタッフの皆様、いつもおいしい料理を作ってくださいありがとうございます。感謝しています。

食事配膳スタッフの皆様、毎日の食事の配膳ありがとうございます。感謝しています。

健康管理室のスタッフの皆様、いつも私の健康管理に留意してください、お世話になります。特に毎日血糖値を測ってくださるスタッフの皆様、ありがとうございます。

入浴サービスのスタッフの皆様、いつもお世話になっています。感謝です。

洗濯・掃除のスタッフの皆様、いつもお世話になっています。感謝しています。

ドライバーさん、クリニックへの送迎ありがとうございます。

生活相談員のAさん、毎週、買い物注文を聞いてくださり、ありがとうございます。

ます。

スタッフのBさん、いつも注文の商品を届けてくださりありがとうございます。

感謝しています。

ケアマネジャーのCさん、ケアプランの作成ありがとうございます。

機能訓練士のDさん、運動の指導ありがとうございます。感謝しています。

郵便物を知らせてくださるスタッフの皆様、いつもお世話になっています。感謝しています。

証し

クリスチャンになって30年。いろいろなことがありましたが、一番の恵みは、死への恐怖がなくなったことです。寂しくなっても、どんな試練に遭っても、イエス様がそばにいてくれると思うと、それが少し和らぎます。

認知症を発症して25年になりました。私たちの国籍は天にある。地上でどんな苦しみがあっても、死んだら天国に行ける確信があるので、心はいつも平安です。

いつも自分で「生きている」のではなく、「生かされている」ことに感謝しています。そして、次の聖書の言葉に励まされて生きています。

いつも喜んでいなさい。

絶えず祈りなさい。

すべてのことに感謝しなさい。

これが、キリスト・イエスがあなたがたに望んでおられることです。

「テサロニケ人への手紙 I：5章16～18節」



2014年、大月書店より発行

そして、あなたがたは真理を知り、
真理はあなたがたを自由にします。

【ヨハネの福音書8章32節】



4

M

E

S

S

A

G

E

友人、佐藤雅彦さんへ

鎌田實「医師・作家」Kannata Minoru



初めて佐藤さんにお会いしたのは、十年ほど前。雑誌の対談でした。お互い気が合って、携帯のアドレスを交換しました。佐藤さんが著書を出したときにも、少し応援をさせて頂きました。

時々相談がきます。「ちょっとだけ、気に入った女性がいる」なんて電話がかかってきたこともありました。佐藤さんは、自立してしっかり生きているので、余計な口出しはしないようにしながら、できるだけいい聞き役になるようにしてきました。ロマンス詐欺にもだまされず、自分で正しい判断をしました。

夜9時頃、「寂しい……」と電話をしてくることもあります。3分ほど自分の気持ちを話し終えると、自分の中で納得がいったのか「じゃあね」と電話を切ります。優しい彼は、カマタは忙しいと頭の中に入れているのではないかと思いません。見事な心配りをしているように感じます。

アルツハイマーの診断が下されてから、かれこれ20年。あるときはダンス、あるときはピアノ、あるときは写真。常に好奇心旺盛です。アルツハイマー病の人によく見られる、無気力・無関心・無感動の「アパシー」は、彼には見受けられません。

そんな前向きな佐藤雅彦さんを、友人として素晴らしいと思ってきました。

「ランチだと安く焼肉が食べられる。ダブルカルビを食べるんだ」と楽しそうに話してくれます。ダブルカルビなる言葉を、彼から初めて教わりました。たくさんのボランティアの応援が長く続いているのも、彼の楽しい性格がそうさせてきたように思います。

彼は「困りごと」を時々書き出して僕に送ってきます。2023年の2月に送ってきた困りごとは、「梅干しを食堂に持って行くのを忘れる」「持って行ったときは食べるのを忘れる」……。

ぼくは友人なので、すぐに電話をします。「本人はユーモアとっていないだろうけど、送られた側はユーモアにあふれていると感じるはずだよ」と。すると彼自身が「確かに面白い」と笑ってくれました。

次は「生きる目的が見つからない」「次に何をするのかを忘れる」「iPadに同じ文章を何度も入力する」……。

またすぐに彼に電話をしました。「認知症でiPadを使っていること自体がすごいぞ!」と彼の困りごとにコメントすると、「生きる目的が見つからないと思うこともあるけれど、生かされていることに感謝しています」と、素敵なことを言います。結局、自分自身で、こうまとめました。

「生活に支障がなければ、細かいことは無視しておおらかに生きる」
吐き出すというのは、とても大事なことのように思います。

彼からたくさんのことを学んでいます。

モヤモヤした気持ちを吐き出すだけでも気持ちは晴れて心が軽くなってくるんだ。

もう一つの学びは、「生きづらい」と思う原因をリストアップして、対処法を考えること。紙に書き出したり、メモ帳アプリに入力したりするのです。「なんとなくモヤモヤする」といった漠然とした不安でも、言葉にして「見える化」すると、原因がわかる場合があります。これは、誰かに相談しているうちに見えてくることもあります。

ただし、相談はしても、相手から気の利いたコメントなんて期待しないことでも、話しているうちにこんがらがった糸が見えてくる。それが大事なのです。そして、「聞いてくれてありがとう。楽になった」と、きちんとお礼を述べておくことが大事です。聞いてくれる友達がいること、聞いてもらった以上は、相手が今度は問題を抱えたときは、いい聞き役になる。そうやってお互いが寄りかかず、自立していくために、話し相手がいることがとても助けになります。

こんなふうに彼からたくさんのことを学んでいます。

彼の生き方ひとつでもかっこいい。こんなメールが来ました。

「人生を総括して気が付いたこと」

1 ◆自分の人生だから、人の言うことを鵜呑みにしないで、なんでも人任せにせずに、自分の

ことを自分で考え、自分の行動には責任を持って行動する。人の意見は尊重するが、自分の直感も大切にします。

うーん！ 参った。と思いました。佐藤雅彦、すごい！

2◆残り少ない人生だから、現在を未来の準備期間とするのではなく、今を楽しむ。社会貢献より、楽しいことに力点を置く。楽しくて、社会貢献になれば、なおいい。

いいな、いいなと思いました。彼は、ぼくが関係しているNPOに寄付をしてくれました。楽しいことも大事にしながら、ちゃんと、誰かのためにと彼は考えているのです。

3◆気難しい人、口うるさい人、相性の悪い人、自分の価値観を押しつけてくる人には、近づかない。

パチパチパチ。拍手です。いるんだよね、こういう人。佐藤雅彦さんの考え方は大好き。

70歳、おめでとうございます。佐藤さんが、楽しく生きていることを見せ続けることは、たくさんの認知症の方やそのご家族にとって、大きな勇気になるはずですよ。

これからも好奇心旺盛に、時々失敗してもめげず、面白く生き続ける佐藤雅彦さんは、ぼくの自慢の大切な友人です。いつまでも元気ですね！

常識の殻を破りながら、いい日々、いい人生を

永田久美子

「認知症介護研究・研修東京センター」Nagata Kumiko



「わたしは認知症です。私といっしょに、認知症になってからも暮らしやすい世の中をつくりませんか？」

これは、佐藤さんとわたしが初めて会った時に、開口一番、佐藤さんがわたしに言ったことばです。2006年秋のことです。

わたしは、その時の衝撃、そしてうれしさが忘れられません。

『認知症の本人が、堂々と自分から名乗っている！ 支援してほしいではなく、いっしょにつくろうと、自分から提案している！』

その日、そのまま話し込み、佐藤さんは堰を切ったように、それまでの経過や思いを語ってくれました。当時、佐藤さんは診断を受けて退職し、一日一日をどう生きていくか暗中模索をされている様子でした。

もっと人とつながりたい、楽しみたい、（当時はまだ使っていなかった）携帯を使ってみたい、と話されたので、わたしだけでなくもっと他の人とながれるといいなあ、できたら同世代の男性で通信機器に強い人を……と思い、友人の鈴木英一さんを紹介しました。

佐藤さんは、早速、鈴木さんに会い、いっしょに携帯電話を買いに行ったり、遊びに行ったり、出先で新たな人たちとつながったりと、楽しみやつながりを広げ、それにつれて元気になっていったように思います。

日常の中では、忘れることが少しずつ増え、特に夜半は不安が募ってしまうこともありました。できなくなっていることを嘆くより、できることを書きだしてみようよと、「できることリスト」を2007年頃から佐藤さんは書き始めました。体験している本人でしか書けない詳細な記録はとても貴重だと思います。

そんな体験を話してほしいとお願いし、2007年に国立市で開催された認知症ケアの研修で佐藤さんが初めて登壇。当時は認知症の本人が公の場で話す機会はほとんどなく、参加していた医師や医療・介護職の人たちから、「目からウロコ」「認知症でもこんなに話せる」「認識を変えねば」などなど大反響。一方で、「ほんとに認知症？」という心ない声も……。

佐藤さんは、体験や思いは自分から伝えないとわかってもらえない、自分のため、そして次に続く人のためにと発信する活動を始めます。

その過程で各地で同じような思いで活動している仲間と出会い、日本認知症病人ワーキンググループ（JDWG）の活動につながっていきました。

最初の出会いから18年。認知症になってからも暮らしやすい世のなかに、少しずつ近づいてきているように思います。社会がいきなり変わるのではなく、佐藤さんや本人たちが、自らの存在と可能性を大切に、日々を楽しく暮らす姿と声、

それを支えあう人の積み重ねを通じて、しずかに変わっていくような気がします。

今年も折しも、1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。この基本法が成立するまでに、JDWGでは全国の本人の声をもとに、4回にわたって国会議員に提案書を提出し、それらの提案内容が基本法にしっかりと反映されました。たとえば、認知症だけを見ての認知症対策ではなく、「希望と尊厳を持って生きられる共生社会を創る法律に」という提案をうけて、基本法のタイトルの冒頭に「共生社会の実現を推進するための」という語が明記されました。

また、支援や医療・介護サービスを本人抜きに提供するのではなく、本人の意向を聴きながら、人権を持つ一人の人として本人があたりまえに暮らし続けていけるようにという提案をもとに、基本法の理念の筆頭に「すべての認知症の人が基本的人権を享有する個人として、日常生活及び社会成果を営むことができる」と明示されたことも重要な一歩です。

特別な人だけではなく、全国各地どこで住んでいても、認知症の初期はもちろん認知症が深まって、また暮らす場が自宅か施設・病院かどんな状態であっても、人権をベースにすることが法律で保障される時代になったのです。

基本法は、実現されてこそ意味があります。認知症になつてからも暮らしやすい社会をいっしょにつくるチャレンジは、基本法元年のこれからこそが本格的に展開していくと思います。

佐藤さんは、きっとこれからも、自分らしく、日々を心豊かに生ききるための
試行錯誤の旅路を歩んでいかれることと思います。そんな日々であることを心か
ら願ひ、「幸多かれ」と祈っています。

佐藤さんから教わること

長谷川洋「長谷川診療所」Hasegawa Hiroshi



佐藤さん、古希おめでとうございます！

私は精神科医ですが、私の父、長谷川和夫から紹介されたため、佐藤さんとは医師としてではない交流です。

初めてのメールは2012年4月27日でした。その後も不定期に継続してメールでのやりとりがあり、時々「ゆずり葉の会」の講演で一緒に、講演後にお食事をするなかで、気がついたことがあります。「佐藤さん」は今まで診察で接していた「認知症のかた」ではなく、「認知症という病気を患っている」という事実と「佐藤さん」は一体ではないのです。父も晩年話していたその人の連続性、認知症になったから全てが変わるわけではない、ということを教わり、佐藤さんからは、病状以外の雑多な考え(!?)がなくならないことも教えてもらいました。

高尚なことばかりでないのも人間らしさでしょうし、ご一緒に楽しい時間を過ごせています。一昨年、佐藤さんから「LINE」を教えてください。現在は「LINE」でのやりとりとなっています。私は確認が遅く、気がつくのに一週間かかることもありますが、佐藤さんは寛容で返信の遅さを許してくれます。（私が勝手にそう思ってしまったのですが）最近も「頑張りすぎていませんか、休養

は時には必要です」とメッセージをいただき励ましていただきました。

この原稿も締め切り前に確認のご連絡をいただき、直前であわてることなく書くことができました。佐藤さん、ありがとうございます！

祝古希、おめでと〜♡おめでとうございます

隆久昌子「山の幸染め創始者」Takahisa Shoko



フェイスブックの友達申請をいただいて、佐藤さんとのとてもうれしい、ラツキーでハッピーな、意義深い交流が始まりました。佐藤さんは、常に爽やかな驚きと感動！感激！と、深い学びと感謝で、私と友人仲間たちを励まし続けてくれています。

佐藤さんは最初から私は「認知症当事者です」と名乗られました。お住まいの埼玉から、神楽坂の私をお訪ね下さると聞いて、「大丈夫？」と大慌て！ 認知症を案じて戸惑い、東西線神楽坂駅に迎えに行くことに決め、見知らぬ二人が駅の出口、大勢の乗降客の中で、即、解り合えた不思議!! 今も鮮明に覚えています。ご縁の深さを感じました。

お迎えの駅から事務所まで5〜6分間の佐藤さんとの会話は楽しく弾みました。ご出身が岐阜県、名城大学理工学部数学科卒業で、中学の教師を経て、東京のコンピューター会社に就職等、質問にも軽く答えてくれました。認知症が判明直後は自殺も考えたほど不安も苦悩もあったようですが、脱出の道は必ずあると信じて、臨床美術（絵）を習い、ピアノにも英語にも挑戦を広げて、見事に立ち直ります。ドラマが達成できたのは、具体的に決めたことは必ず実行して、結果

を出す真面目さ（健康維持増進のために歩くことを決めた佐藤さんの実行ぶりを例にとっても毎日着実に実行を記録して、フェイスブックにも楽しく投稿報告）、嘘偽りのない実践者だからその成果です。世界の子供にも寄付し続け、山の幸染めにも関心ありと……。とことん親しく、快適にお話し下さる佐藤さんに、本当に認知症？信じられませんでした。

佐藤さんは凄い!!優秀な!!聡明な方!!と素直な実感でした。素晴らしい豊かな向上心と好奇心！自己啓発意欲！正義感と素直な純粋な信仰心（キリスト教）からか、大変誠実な優しい方と理解して！この「出会い」に多くの夢と可能性を感じて、希望と勇気に心が熱くなりました。あれから6年以上になりますが、今もその印象は変わらず、信頼は一層深まっています。

ご自身の人生設計について、行政書士と任意後見契約を結ぶことを検討された折の、細やかな調査とNOの結論に至った経緯をつぶさに知って、感服しました。並外れた読書家で、深く勉強され、実際に想定しての研究熱心さが引き出した結論は、大変頼もしく、大きな勉強になりました。終の住まいとしての施設を選ぶ際も、一事が万事。佐藤さんの取り組み方は深く真剣で、その検討方法は、私自身の終活にも大変貴重な学びとなりました。

認知症当事者として、多くの講演に招かれて、各地を回り、認知症患者と介護のご家族の皆さんへお話しをするだけでなく、社会や人権、老後への不安についてなど、愛と知恵に満ちたお役立ち内容を、誠意と想いを込めて届けられています。

す。

何事も必ず結果を出して楽しんでいらっしやる佐藤雅彦さんは、臨床美術の習得でたくさんのお素晴らしい作品を制作されます。色使いも、筆遣いも、そこに表現される勢いも♡ 作家の内なる想い・願いを放射して産まれます。山の幸染めでTシャツやおしゃれなスウェット、マフラー、カバン等々に染めて楽しまれます。佐藤さんの作品に元気をもらう人も、勇気をもらう人もいてくれます……。

このお仲間が広がって、勇気と希望と愛が満ちてくれますようにと願い、祈っています。

佐藤雅彦さんと臨床美術

島根千尋「スタジオ*千ひろば」主宰・臨床美術士」Shimane Chihiro



私が佐藤雅彦さんと臨床美術をご一緒するようになってから、9年になろうとしています。出会いは、2015年10月、初めて私が主宰する臨床美術活動施設「スタジオ*千ひろば」にお越しくださり、皆様と一緒に「月光」^{スーパームーン}を描かれたのが最初でした。「かぐや姫に出てくるようなくつきりと美しい月です。空の色がカラフルで、ポップで楽しく元氣になります」とお話したことを覚えています。とても印象的なスーパームーンでした。

13年前、臨床美術はあまり知られていない状況でしたが、佐藤さんは早く臨床美術と出会われ、すでに体験されておられました。ご自分の感覚で良いと感じたことを積極的に取り入れる姿勢は、その頃も今もずっと貫かれ、続いています。

臨床美術は、「いてくれてありがとう」全ての人は、生きていること自体に意味があるという存在論的人間観を基本にしています。上手い下手と評価されることなく、自分の表現としてのアートを楽しむ臨床美術は、佐藤さんにぴったり合ったようです。そして、佐藤さんの個性を引き出していきます。「偶然を楽しみ、感じたまま描けば良いね」。臨床美術は楽しいね」と、何回も仰いながら、本当に楽しそうに描く佐藤さんなのです。

「クリスマスプレートⅡ」を描いた時には、「今日は絶不調」。やる気が出なくて無気力だ。一人になりたい気持ち」と素直に今の気持ちを仰っていました。誰しも時々はそのような気分があります。気持ちがダウンしがちなのはお天気の影響もありそうですが、それでも来てくださいました。

制作中は、自分の世界に没頭して描いていきます。自分とじっくり向き合い、対話することになります。描いているうちに、どんどんアイデアが生まれてきます。「そうだ、ゴールドで描こう」完成したクリスマスプレートは美しく、皆さんからたくさん拍手が送られました。「臨床美術で元気になった」「すっきりした」「タクシーで来たけれど歩いて帰る」元気にお帰りになりました。

マンツーマンで「月の光」を描いた時には、お話しを色々されながら描いていらっしやいました。いつも感心するのは、佐藤さんの潔さです。描く時に迷ったり悩んだりすることなく、「自分の描きたいように自由に描く」偶然を楽しむ「美術には上手い下手はない」こういう前向きな言葉が、いつも佐藤さんから発信され、心から楽しんで描いていらっしやるのが伝わってきます。上手く描いてやろうといった邪念がないのです。実に羨ましいです。今回描かれた「夜空を照らす 明るい月の光」それは佐藤さんの生き方そのものかもしれないと思ったのでした。「今年も満開の桜の大きさをどうしても描きたい」との佐藤さんの強いご希望で、桜を描くことにしました。桜の名所、安行の密蔵院に桜を見に行かれたそうです。「臨床美術の時は、ああ生きているんだなあ」と思う」という佐藤さん。臨床美

術の中でも、桜を描くことは格別好きなのだそうです。桜の花びらが、渦を巻き舞い上がります。今ここで生きている桜。明るい春の陽の光や香りまでも漂います。冬を乗り越え、春が訪れた喜びや、生きていることへの感謝、祈りの気持ちも湧き上がってきます。

「私の富士山」を描いた時には、佐藤さんの「富士山に皆で西瓜を持って登って、山頂で食べた」というお話にみんなで驚いたことを覚えています。「難しそう」。私に描けるだろうか?」と不安げな皆さんに対して、「私の富士山ですから、自分らしい、自分が描きたい富士山にしましょう」佐藤さんの富士山は、山頂は風が吹き荒れていた実感があり、迫力満点の富士山でした。不思議なことに、どこかご本人を感じます。

佐藤さんは個展を開催し、コロナ渦には臨床美術画集を発行されました。佐藤さんの作品から、私を含めてたくさんの皆さんが励まされたのです。佐藤さんは「認知症は不便ではあるが、不幸ではない」「認知症になったお陰で臨床美術と出会えた」とも仰います。いろいろある毎日ですが、一日一日を楽しみ、今もお元気で認知症の進行が見られないという佐藤さんの存在がとても大切であり、みんなの希望でもあるのです。

「佐藤雅彦さん、いてくれてありがとう」

これからも皆さんと一緒に臨床美術を楽しんでいきましょうね。



.....

認知症発症25年
佐藤雅彦 古希記念臨床美術作品集

2024年7月1日発行

編集・デザイン
株式会社harunosora

認知症発症25年 佐藤雅彦 古希記念臨床美術作品集

70th.